

Voici 17 exercices faciles à faire chez toi, sans avoir besoin de matériel, pour revenir à l'école en pleine forme !

Il te suffit de lire l'explication (le dessin peut t'aider) et de choisir ton niveau de difficulté.

Jaune = débutant

Vert = intermédiaire

Bleu = confirmé

Rouge = expert

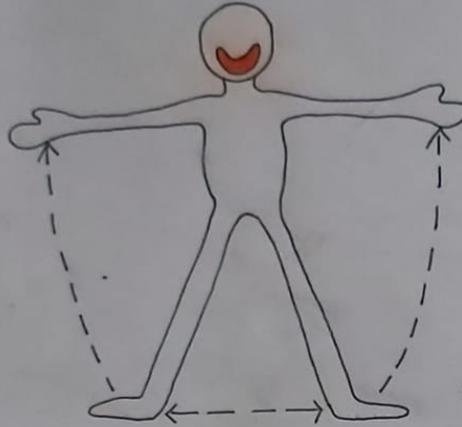
Dépasse-toi et amuse-toi bien !

Mme Marielle et Mr Cédric

1

Sauts

Springen



Sauter, écarter jambes et bras en même temps.

Sauter, fermer jambes et bras en même temps.

Springen. Armen en benen spreiden.

Springen. Armen en benen sluiten.

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X

10X

15X

20X



30" de repos entre chaque série.

30" rust tussen elke reeks.

2

Course

Lopen



Course sur place avec élévation des genoux.

Garder le rythme !! Lever les genoux très haut !!

Ter plaatse lopen. Knieën heffen.

Ritme constant houden! Knieën heel hoog heffen.

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



20X



30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.

3

Sauts sur banc Sprongen op een bank



Appuyer 1 pied sur le banc. Sauter en l'air!

Changer de pied lors de chaque impulsion.

Eén voet op een bank. In de lucht sprongen en ondertussen van voet verwisselen.

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



20X

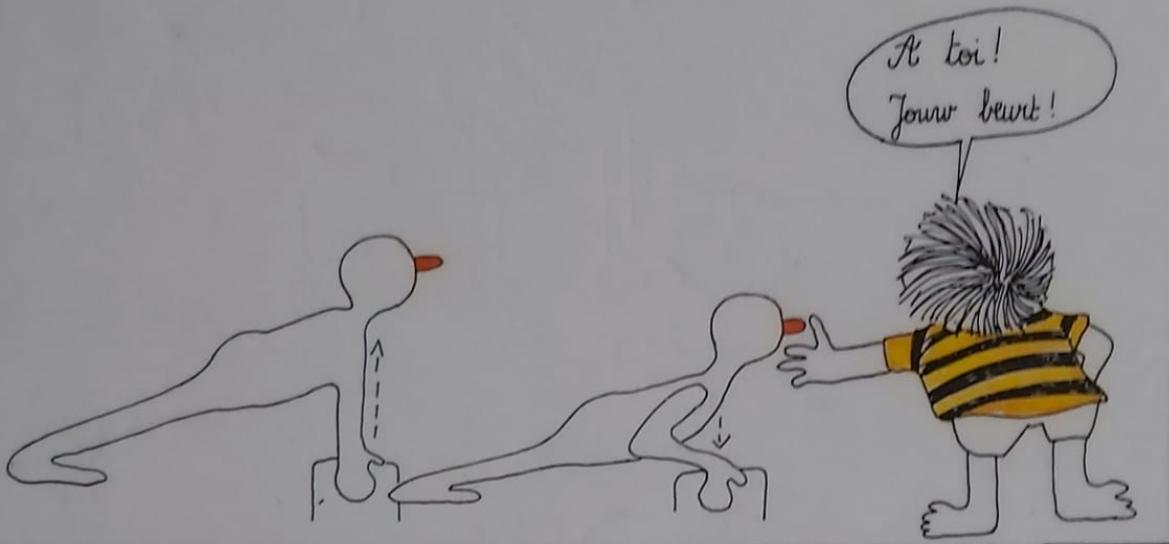


30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.

4

Pompages

Pompen



Les mains sur le banc.

Plier et tendre les bras.

Handen op de bank.

De armen plooiën en strekken.

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



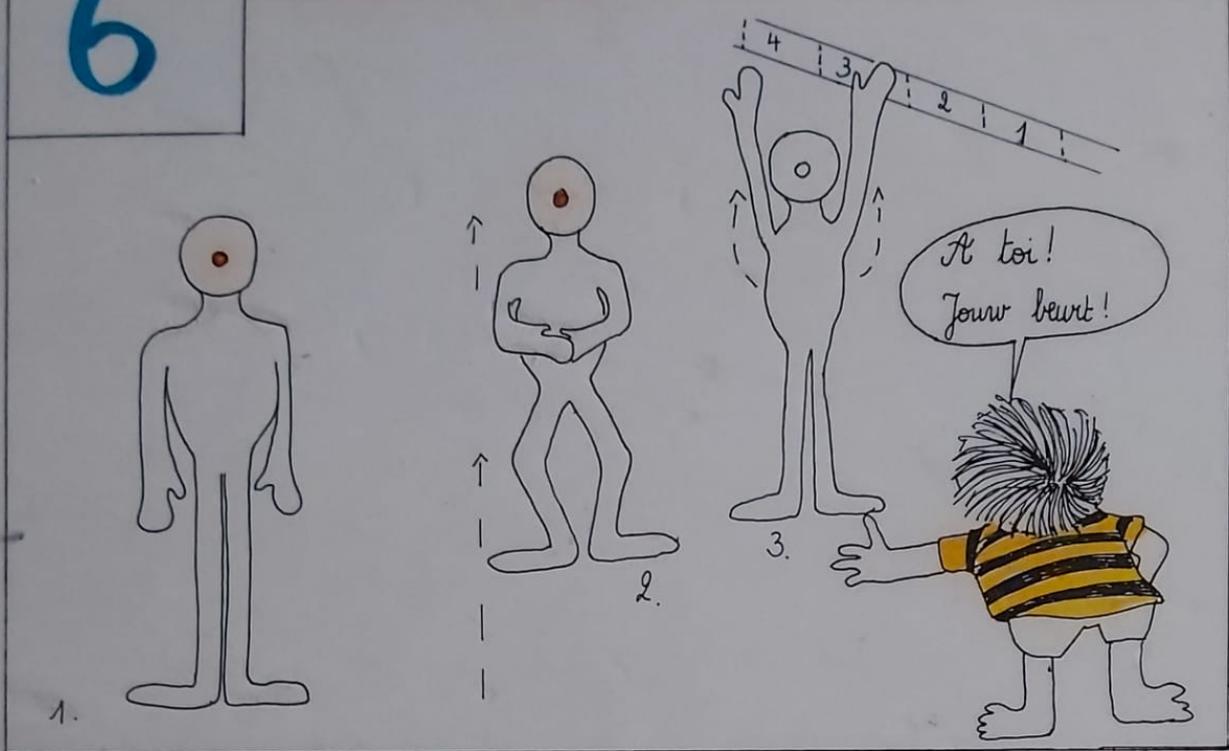
20X



30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.

6

Détente verticale. Vertikale sprong



Sauter le plus haut possible.

Lancer les bras vers le haut.

Zo hoog mogelijk springen.

De armen in de lucht gooien.

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



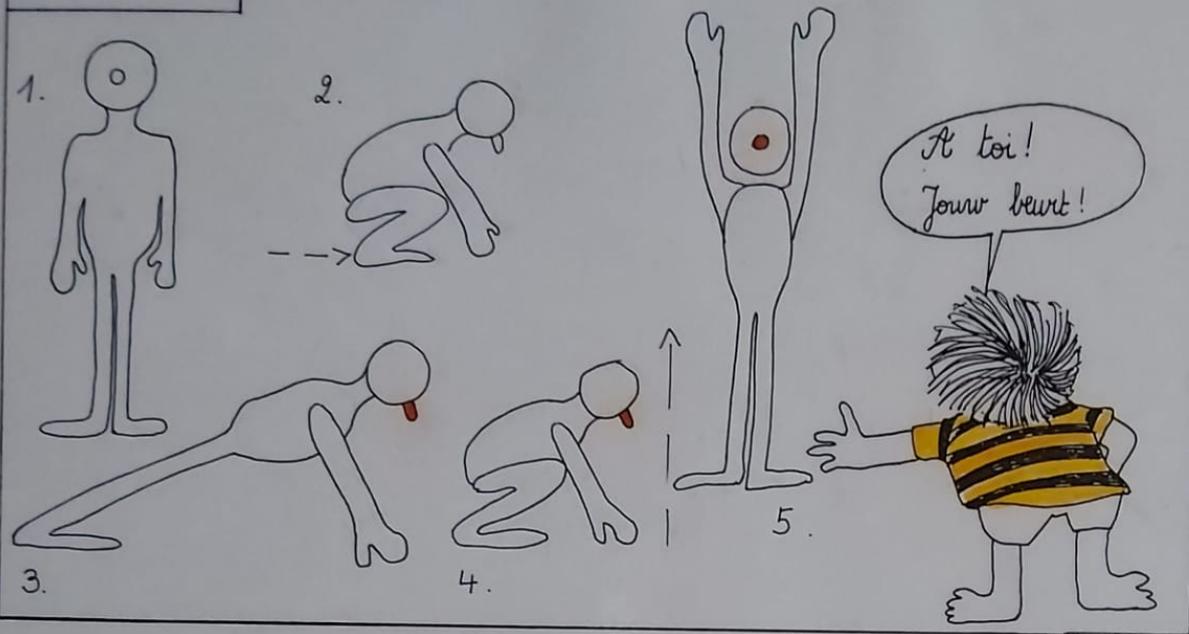
20X



30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.

7

Saut de la crevette *Garnaalsprong*



Flexion et extension des jambes vers l'arrière et retour.

Saut vertical bras en l'air :

Plooiën en strekken van de benen. Gooi ze maar achter:

Vertikale sprong, armen in de lucht.

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



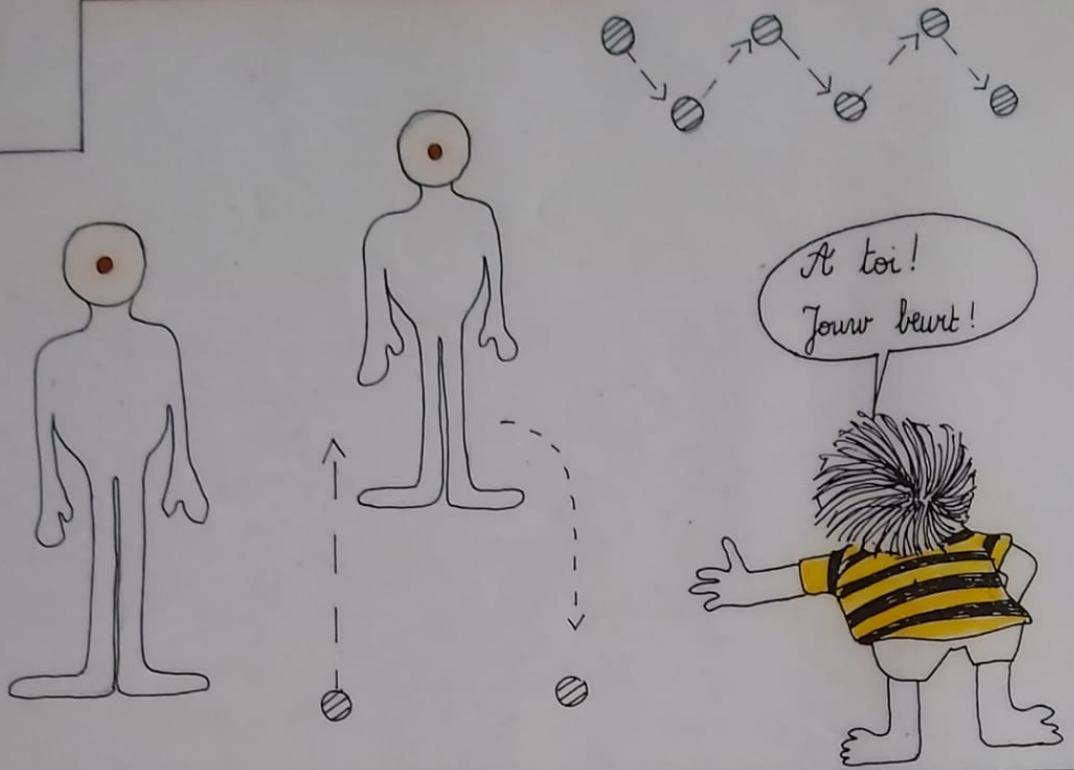
20X



30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.

8

Saut du kangourou *Kangoroe*



Sauter les pieds joints.

Poser les pieds sur les marques!

Voeten samenvegen. Springen... Van de éne stijl op de andere...!

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



20X

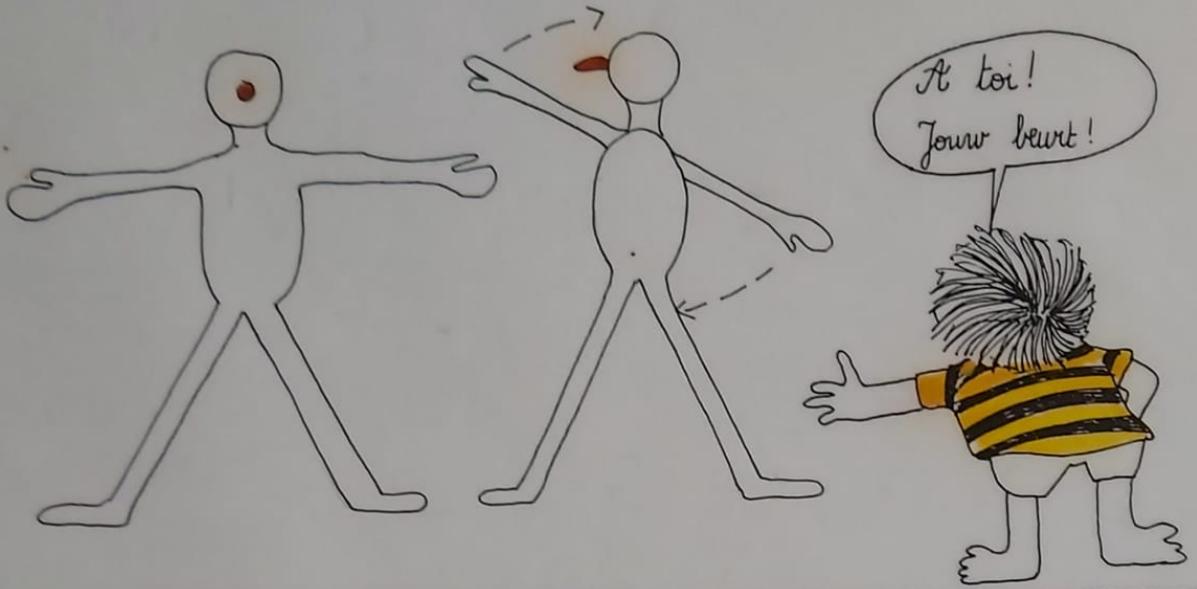


30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.

9

La girouette

Windkaan:



Rotation du tronc.

Bras horizontalement

Rotation van het bovenlichaam!

Armen horizontaal.

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



20X

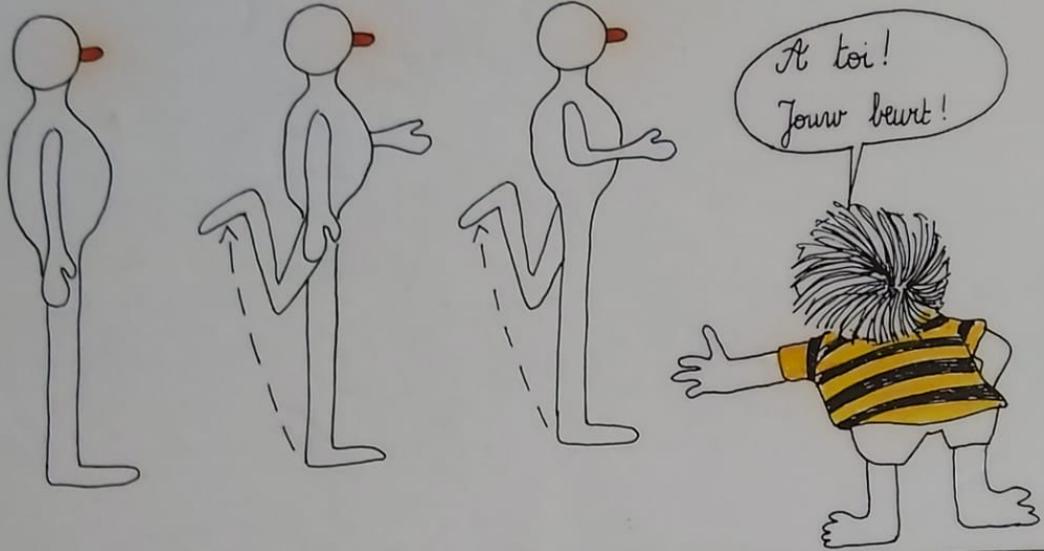


30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.

10

Tape-fesses

Dijtrappen



Taper les talons contre les fesses.

Garder le corps droit!

Hielen tegen het achterwerk klappen.

Het lichaam recht houden.

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



20X

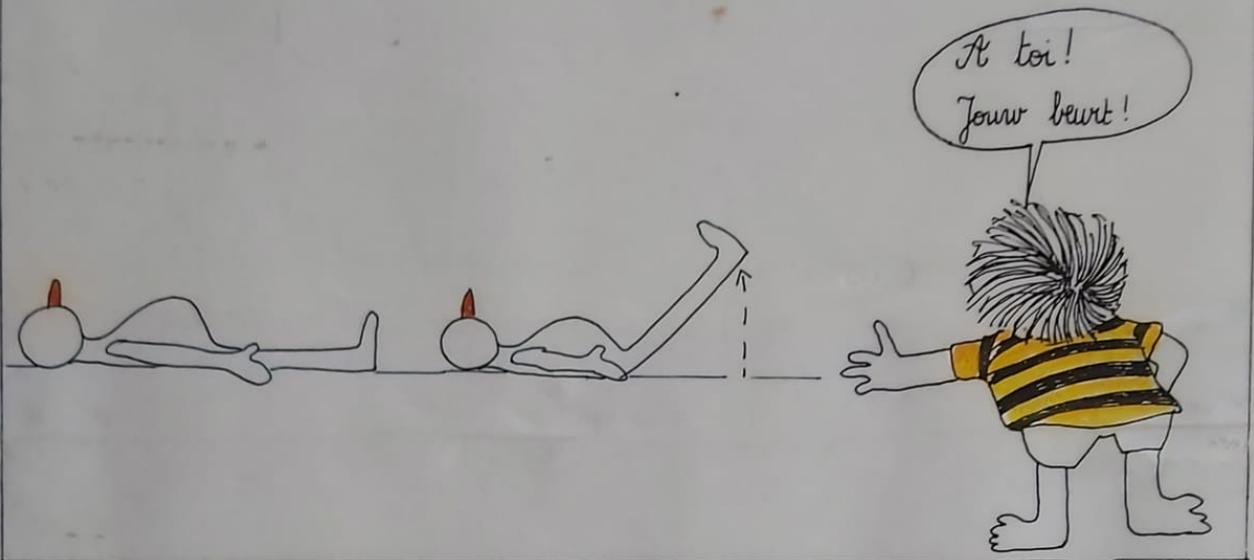


30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.

11

Ventre de fer

Izersterke buik



Couchez-vous sur le dos

Elevez les jambes ... les deux à la fois!

Ruglig.

Benen in de lucht ... liefst de twee samen!!

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



20X

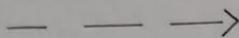
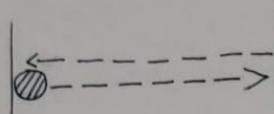


30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.

12

Sprint

Hardlopen



Changer de direction.

Toucher les lignes, de la main.

Van richting veranderen.

De lijn aanraken.

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



20X

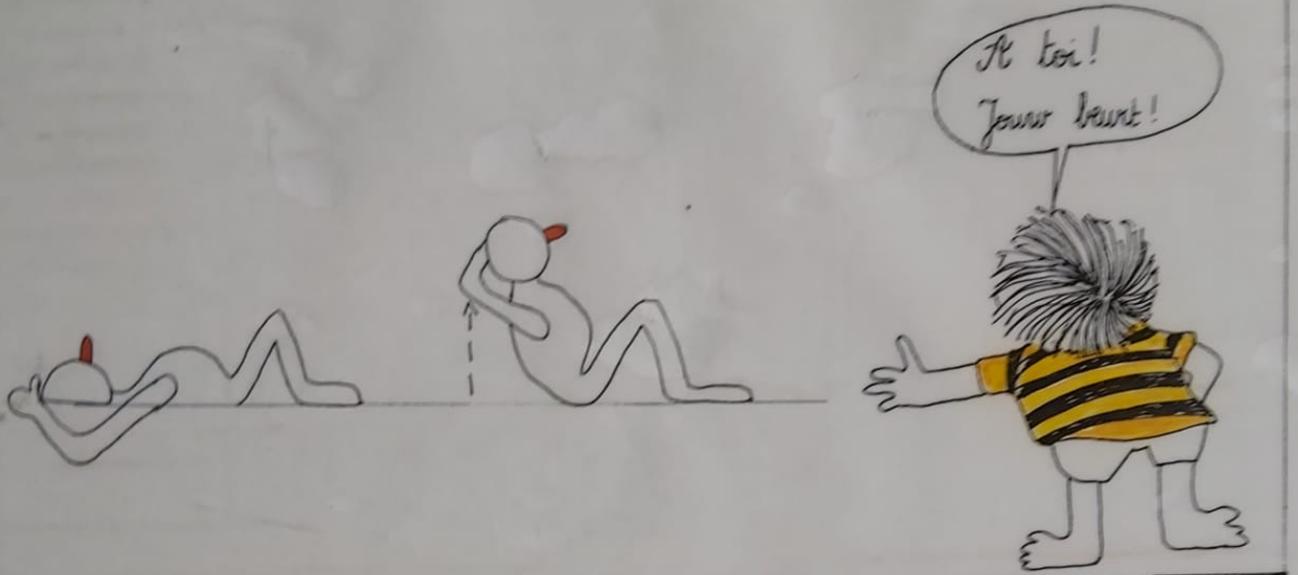


30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.

13

Abdominaux

Buikspieren



Coucher sur le dos, les jambes fléchies.

Redresser le corps avec les mains derrière la tête

Ruuglig, benen geplooid.

Lichaam recht, armen achter het hoofd.

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



20X

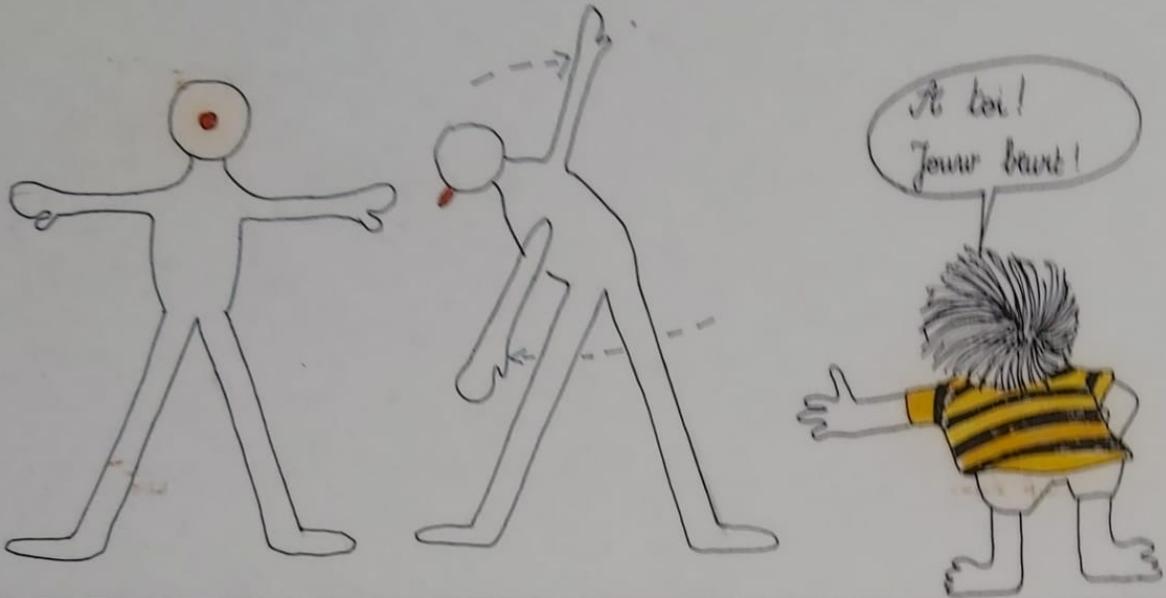


30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.

14

La marionnette

De pop



Jambes et bras écartés.

Toucher le pied gauche avec la main droite et vice versa.

Armen en benen gespreid.

De linkervoet met de rechterhand aanraken en omgekeerd.

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



20X

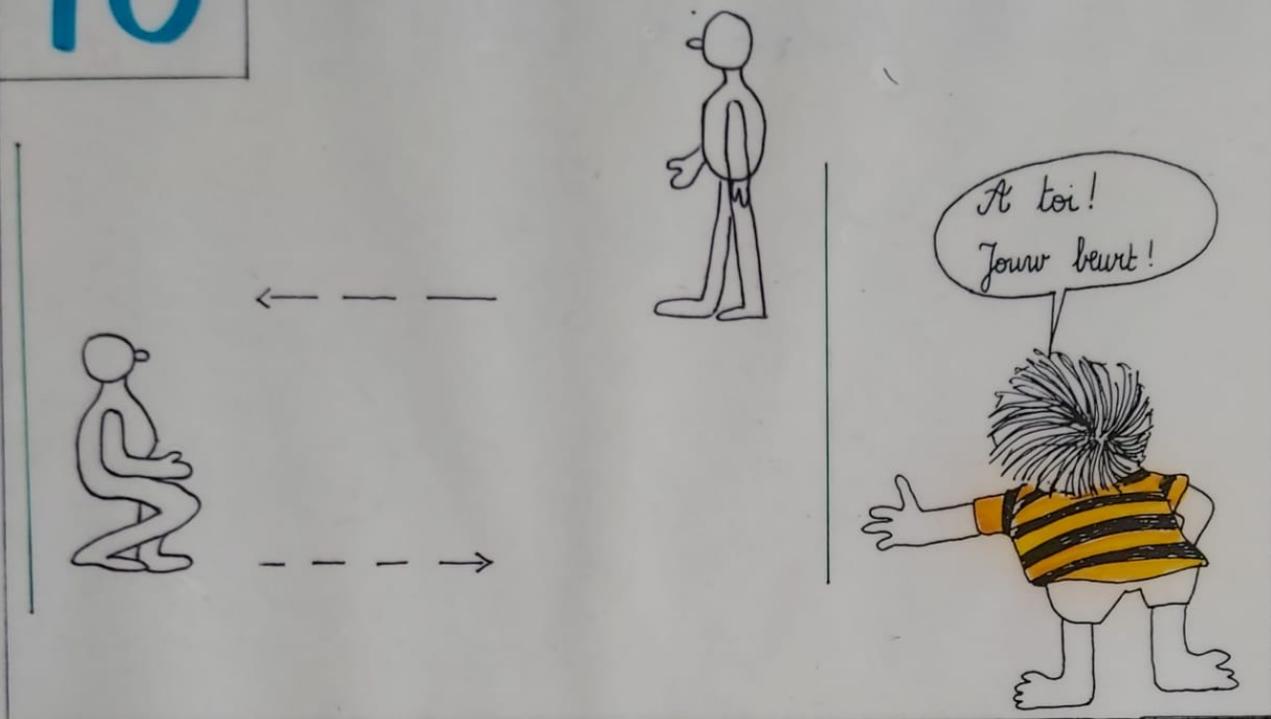


30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.

16

Marche du canard

Eendengang



Marcher accroupi d'une ligne à l'autre. Pas de ^{M₂} par terre

Revenir en marchant.

Gehurkt van de ééne lijn naar de andere gaan. Geen ^{M₂} op de grond. Stappend terugkoren.

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



20X



30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.

17

L'ascenseur

De lift



Station fixe! Bras en l'air!! Flexion et extension
des jambes sans quitter le sol. Les ^{MB} touchent le sol.
Recht op staan! Handen hoog! Benen plooien en strekken
De handen reiken aan de grond.

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



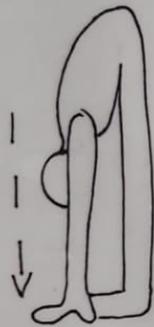
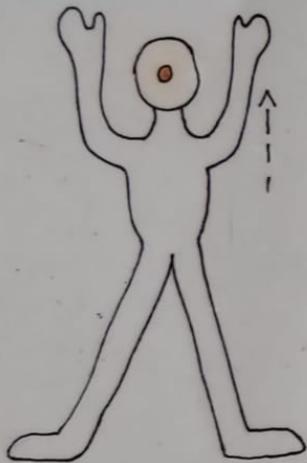
20X



30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.

19

Danse de l'ours Berendans



Jambes écartées, bras en l'air.

S'incliner vers l'avant et toucher les pieds, jambes tendues

Benen gespreid, armen in de lucht.

Voorever buigen, voeten aanraken met gestakte benen.

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



20X

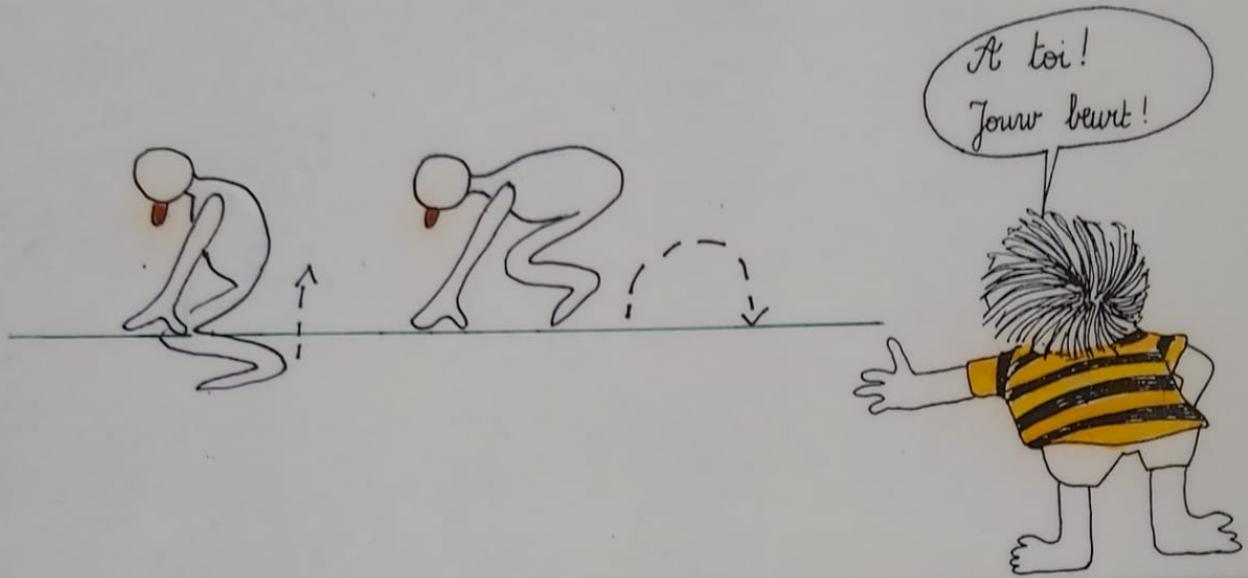


30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.

20

saut du lapin

Konijnensprong



En appui sur les mains. Sauter à gauche et à droite
les pieds joints, sans bouger les mains.

Steunend op de handen. Links en rechts overspringen,
gesloten benen...! de handen niet verplaatsen!

Réaliser 3 séries de ... 3 reeksen van ...



5X



10X



15X



20X



30" de repos entre chaque série.
30" rust tussen elke reeks.